

# 健康プラン実践シート Ver. 5

## 今日から始める あなたの健康づくり



大阪府立健康科学センター

ゲンキーズ大阪

〒537-0025 大阪市東成区中道 1-3-2

TEL. 06-6973-3535 FAX. 06-6973-3574

URL / <http://www.kenkoukagaku.jp>

# わたしの健康プラン

コース名(高血圧・糖尿病・高脂血症・尿酸値・肝機能・肥満・栄養・運動・節酒・禁煙・ストレス・歯みがき)

健康プラン

- 
- 
- 

プラン  
コード

プラン  
コード

プラン  
コード

傾向(実行が難しくなる時):



対策(その時どうするか、何をしておくか):



年 月 日から上記を実行します。 氏名: \_\_\_\_\_

# 健康プラン記録表

( 月 日 ~ 月 日 )

※コピーをして手帳やデスクなどの目に付くところに貼るなどして、ご活用ください。

| プラン開始からの日数   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1ヶ月の<br>総日数<br>( 日 ) |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------|
| 日付           |   | / | / | / | / | / | / | / | / | / | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  |                      |
| 曜日           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 達成日数                 |
| 健康<br>プラン    | ①   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 日                    |
|              | ②   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 日                    |
|              | ③   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 日                    |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 日                    |
| ( )<br>グラフ   | 体重・歩数計などの数値を記入<br>しましょう                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
| 生活<br>メモ     | 健康プランを実行してみて、<br>気づいたことや感じたことを書<br>いておきましょう |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
| ご<br>ほう<br>び | 一週間・1ヶ月など期間を<br>決めて、自分へのごほうびを考<br>えておきましょう  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |
|              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                      |

あなたの今回の取り組みの達成率を出してみましょう

達成率% = (○のついた日数 / 1ヶ月の総日数) × 100

# 記録表記入例

## 健康プラン記録表

実行できた日には「○」、できなかった日には「×」を毎日記入しましょう。

(4月15日～5月15日)

※コピーをして手帳やデスクなどの目に付くところに貼るなどして、ご活用ください。

| プラン開始からの日数 | 1                                  | 2                                   | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1ヶ月の<br>総日数<br>(日) |   |
|------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------|---|
| 日付         | 15                                 | 16                                  | 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |                    |   |
| 曜日         | 月                                  | 火                                   | 水   | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 達成日数               |   |
| 健康プラン      | ① 1日8000歩以上歩く                      | ○                                   | ○   | ×  | ○  | ○  | ×  | ×  | ○  | ×  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 日                  |   |
|            | ② 夜食を摂らない                          | ○                                   | ○   | ×  | ○  | ×  | ○  | ○  | ○  | ×  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 日                  |   |
|            | ③ 3階までは階段を使う                       | ○                                   | ○   | ○  | ○  | ○  | ○  | ×  | ×  | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 日                  |   |
| 歩数グラフ      | 体重・歩数計などの数値を記入しましょう                |                                     |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                    | 日 |
|            | 生活メモ                               | 健康プランを実行してみて、気づいたことや感じたことを書いておきましょう | <p>会議で座りっぱなしの日はまずい<br/>土日は気が緩む<br/>階段プランはわりとできた</p> |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                    |   |
| ごほうび       | 一週間・1ヶ月など期間を決めて、自分へのごほうびを考えておきましょう | <p>3ヶ月後に、体重が3kg減ったら、新しいスーツを作る</p>   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                    | 日 |

記録することで、毎日の励みになるだけでなく、達成状況や問題点などがつかめて、長続きさせることができます。



自分の立てたプランに合わせた数値の記録に利用しましょう。一目で変化がわかりますよ。

生活習慣を変えるには、あなたの努力が必要です。楽しく続ける工夫として自分自身へのごほうびを考えておきましょう。

あなたの今回の取り組みの達成率を出してみましょう 達成率% = (○のつ